

Vital Hirsebrot

hefe- und glutenfrei



Dieses Brot ist glutenfrei, sehr geschmackvoll und schnell zuzubereiten. Der Teig besteht aus Hirse, Sonnenblumenkernen, Leinsamen, Walnüssen und Pecannüssen. Kürbiskerne und Pinienkerne sind ebenfalls mit von der Partie. Das Hirsebrot wird ohne Backtriebmittel gebacken, daher braucht der Teig auch nicht „gehen“. Umso schneller ist es natürlich auch fertig. Das Hirsebrot benötigt knapp 45 Minuten – inklusive Backzeit.

Trockene Zutaten (Brot mit 700 – 800 g):

- 80 g Sonnenblumenkerne
- 90 g Quinoamehl
- 90 g Leinsamen geschrotet
- 65 g Walnüsse
- 145 g Hirsemehl
- 2 EL Kokosmehl
- 2 EL Chia Samen
- 4 EL Flohsamenschalen
- 1 TL Salz
- 2 EL gehackte Pecannüsse
- 2 EL Kürbiskerne
- 2 EL Pinienkerne
- 1 EL Kokosmehl (oder anderes glutenfreies Mehl für die Backform)
- ½ TL Brotgewürze z.B: Kreuzkümmel, Koriander, Nelken usw. oder eine Bio-Brotgewürzmischung

Nasse Zutaten:

450 ml warmes Wasser

4 EL flüssiges Kokosöl

Zubereitung:

Backofen auf 200° C vorheizen, Brotbackform (Kastenform) einfetten und mit Kokosmehl bestreuen.

Eine feuerfeste Form mit Wasser füllen und in den Ofen stellen. Durch die Feuchtigkeit im Ofen bleibt die Außenschicht des Brotes elastisch und kann sich ausdehnen, ohne zu reißen.

Die Körner und Samen inklusive den Flohsamenschalen am besten mit der Küchenmaschine ca. 1 Minute fein mixen.

Das flüssige Kokosöl mit dem warmen Wasser dazu gießen und nochmals kurz mixen, sodass alles gut vermengt ist.

Danach die restlichen (vorher gut durchgemischten) trockenen Zutaten hineinzugeben und das Ganze zu einem festen Brotteig kneten, bis dieser sich vom Schüsselrand löst.

Bei 200° C ca. 25 – 30 Minuten in der Kastenform backen. Stäbchentest machen. Wenn beim Herausziehen des Stäbchens nichts mehr hängen bleibt, ist das Brot fertig. Gegenkontrolle, wenn Sie das Brot aus der Form holen, umdrehen und auf den Boden klopfen, sollte es sich hohl anhören. Tut es dies nicht, sicherheitshalber noch 5 Minuten ohne Form nachbacken, aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Tipp:

Zur besseren Verträglichkeit kann man sämtliche Nüsse und Saaten (Walnüsse, Sonnenblumenkerne, etc.) in einem Glas mit Wasser einweichen (mind. einen halben Tag, am besten über Nacht), danach gut abspülen und erst dann verwenden. Durch dieses Einweichen verlieren die Kerne die sogenannten Fraßgifte, die die Pflanzen vor Schädlingen schützen, jedoch auch empfindliche Darmschleimhäute reizen. Somit sind die Kerne bekömmlicher und sanfter im Geschmack.